



MUNICIPIO DE PEREIRA

“INSTITUCION EDUCATIVA ”

INSTITUTO TECNICO SUPERIOR

Preescolar – Primaria y Bachillerato Industrial

Aprobado por Resolución N°.456 de Octubre 14 de 2004

Nº DANE 166001002061 NIT 891480070-7

PLAN DE CLASE

DOCENTE	AREA	ASIGNATURA
Doris Galvis Loaiza Diana Marcela Arana Gloria Elena Álvarez José Manuel Salazar	Educación física	Educación física
NIVEL	GRADO	GRUPO
Primaria	4º	1,2,3,4
CORTE EVALUATIVO		SEMANA
II		2
ESTANDAR BASICO POR CORTE EVALUATIVO	ELEMENTO DE COMPETENCIA	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
1. Identificar técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. 2. Aplicar reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. 3. Aceptar y poner en práctica las reglas de juego. 4. Explorar sus capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades. 5. Explorar movimientos con diferentes ritmos musicales..	Tomar conciencia sobre la importancia de la educación Física, la recreación y el deporte en el desarrollo integral del ser humano, a través de la adquisición de hábitos saludables en las actividades físicas y las prácticas deportivas con el fin de mejorar su calidad de vida.	1. Reconoce la movilidad articular de sus miembros superiores e inferiores y la columna vertebral en la ejecución de ejercicios, en el deporte y en su quehacer diario. 2. Ejecuta con eficiencia las diferentes formas de la actividad físico deportivo y reconoce el ejercicio físico como una alternativa de vida saludable y de utilización del tiempo libre. 3. Participa activamente en rondas y juegos tradicionales propuestos 4. Desarrolla destrezas motrices por medio de juegos y rondas tradicionales 5. Elabora juegos de salón con diferentes materiales, haciendo uso de sus destrezas y habilidades motrices finas 6. Se relaciona adecuadamente con los demás miembros del grupo en el juego y en el deporte.
CONDUCTA DE ENTRADA	EXPLICACION Y CONCEPTUALIZACION DE ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA CALISTENIA ESTATICA Y DINAMICA, EN LA TRANSVERSALIDAD DE LAS DEMAS AREAS DEL CONOCIMIENTO. CONCEPTUALIZACION EN GRUPO SOBRE LA DIFERENCIA ENTRE LA CALISTENIA ESTATICA Y DINAMICA.ARTICULACION E IMPLEMENTACION DE EJERCICIOS CON RUTINAS RITMICAS.	
DESARROLLO	PARTIENDO DE LA BASE DEL CONCEPTO DE LA CALISTENIA ESTATICA Y LOS EJERCICIOS DE RUTINA QUE SE DEBEN HACER CON EL RECONOCIMIENTO AUTO-CORPORAL LOS ESTUDIANTES PODRAN REALIZAR EJERCICIOS DINAMICOS Y DE TRASLACION SOBRE ESPACIOS Y SUPERFICIES DESTINADAS PARA EL EJERCICIO FISICO. SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES TANTO ESTATICOS COMO DINAMICOS CON AEROBICOS, COMBINANDO AMBAS RUTINAS.	
REFUERZO DE APRENDIZAJE	DISCRIMINACION DE LOS EJERCICIOS DINAMICOS PARA CONSTRUIR UNA RUTINA DE MOVIMIENTOS COORDINADOS. DESDE EL GATEO, LAS CUNCLILLAS, CAMINAR, LA MARCHA, EL TROTE EN SUS TRES DESPLAZAMIENTOS, LA CARRERA, DESPLAZAMIENTOS LATERALES CON ARTICULACION DE MANOS Y PIES. TODOS LOS ANTERIORES REALIZANDO PAUSAS ACTIVAS DE DEL MANEJO Y CONTROL DE LA RESPIRACION ENTRE CADA EJERCICIO, PARA EVITAR TRAUMATISMOS RESPIRATORIOS.	



MUNICIPIO DE PEREIRA

“INSTITUCION EDUCATIVA ”

INSTITUTO TECNICO SUPERIOR

Preescolar – Primaria y Bachillerato Industrial

Aprobado por Resolución N°.456 de Octubre 14 de 2004

Nº DANE 166001002061 NIT 891480070-7

	LA MUSICA COMO APORTE DINAMICO Y DE ESTIMULACION PARA EL DESRROLLO DE LA CLISTENIA.
EVALUACIÓN	PRUEBAS ESCRITAS SOBRE LOS CONCEPTOS Y RUTINAS DE EJERCICIOS, TECNICAS DE RESPIRACION, CONSTRUCCION DE NORMAS DE CONVIVENCIA Y RESPETO POR LOS ESPACIOS PERSONALES PARA EL DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS.
RECURSOS TECNOLÓGICOS	ELEMENTOS PARA EL DESRROLLO DEL EJERCICIO FISICO, TALES COMO LLANTAS, CONOS, PALOS DE ESCOBA, BALLETTILLAS DE COLOR, BAFLES Y RUTINAS MUSICALES.
OBSERVACIONES	LOS ALUMNOS DESRROLLARAN PAUTAS Y NORMAS DE CONVIVENCIA, ASI MISMO TRABAJOS Y APORTES A LAS RUTINAS DE CALISTENIA. DEBERAN HACER CONTROL PERSONAL SOBRE LAS TECNICAS DE RESPIRACION.